Rok II. Warszawa, maj 1922 r. Nr 5.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"
wychodzi raz na miesiąc.
Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Szpitalna Nr 8 m. 3.

Przedpłata roczna dla Towarzystw Związkowych . . . . 400 Mk
Dla biorących przynajmniej 3 egzemplarze za egzemp. . . . . . 360 Mk
Pojedyńcy zeszyt — 40 Mk. Podwójny zeszyt — 80 Mk.

Przy przesyłce za granice Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

Sokolstwo a obrona państwa.

Mam przeświadczenie — a nie zaprzeczy temu chyba i najzagorzalszy pesymista, — że sokolstwo polskie przebyło już szczęśliwie drugi okres przełomowy, że ominęło szczęśliwie niebezpieczne rafy przewrotów, inercji, lenistwa czy wyczerpania, uprzedzeń czy niechęci. Tu i owdzie uderzą uszy jakieś echa niedawnych nieporozumień, ztąd i owąd wychyną zaczepki z dawnych nałogów wypływające. Ale to nic nie znaczące drobiazgi, bo sokolstwo poczuło się znowu sobą i kroczy naprzód z wiarą w dalszy rozwój i postęp.

Powiodła się krytyczna próba zlotu w Warszawie, sale nasze i boiska napełniają się znowu młodzieżą, powstają nowe gniazda, zapowiadają się waine zjazdy czyli zloty dzielnic mazowieckiej, wielkopolskiej i małopolskiej, urządzają je i okręgi na siłach się czujące — a jeśli gdzieś jeszcze nie zdołano się otrząsnąć z bierności czy zniechęcenia, to już wina tych, którzy nie umieją wykrzesać z własnej piersi podniety do czynu i pracy.

Przeprowadzone i zapowiedziane kursy rokują nam nowy poczet sił przodujących i nauczycielskich. Stosunek nasz do różnych czynników i władz w państwie układa się coraz wyraźniej, w sposób obustronnie coraz bardziej życzliwy i przyjazny. A gdy mijać zaczyna wojną spowodowane zamieszanie pojęć — ogół coraz dobitniej zaczyna rozumieć, że rozumne a wszechstronne wychowanie cielesne, takie jak je stawiał i stawia, zawsze zgod-

nie z panującemi pojęciami „Sokół", musi zająć napowrót właściwe miejsce w rozwoju człowieka, zwłaszcza w jego młodych latach.

Wprawdzie psychoza piłki nożnej, wyzyskiwana zręcznie do zyskownych przedsiębiorstw, ogarnęła dziś świat szeroki bez pożytku dla tego, co rozumiemy przez wychowanie a ze szkodą dla rzeczy samej, gdyż przypatrywanie się drugim i podniecanie nerwowe zastępuje masom czynny udział w sportach czy ćwiczeniach cielesnych. Jednak budzi się w rozsądniejszych przeświadczenie, iż sama piłka nożna i istnienie jakiejś „drużyny reprezentacyjnej", nie zastąpi pod względem gimnastyczno-sportowym systemu ogólnego wychowania narodowego mas. Zresztą dość miejsca na ziemi dla wszystkich a modę pokonuje się najskuteczniej przez opatrzenie i zużycie.

Jeszcze raz stwierdzamy, iż mimo ciężkich warunków bytowania w okresie obecnym (utrudnienia kolejowe, drożyzna, walka o byt), Sokół zaczyna pracować normalnie i postępuje naprzód, bo jest koniecznością życia społecznego, bo jest częścią organiczną społeczeństwa polskiego, tak jak są nią sokoli u innych ludów słowiańskich, turnerzy w Niemczech, żimnaści we Francji i innych ludów romańskich. I gdyby na ziemiach polskich Sokoła nie było dotąd, to musiałoby się go stworzyć, toby o założeniu takiej czy podobnej organizacji społecznej musieli pomyśleć ci, którzy kierują nawą naszego młodego państwa w dobrze zrozumianym interesie tego państwa i narodu.

Wniosek z tego jasny, że ci, co patrzeć dalej w przyszłość mają za swój obowiązek urzędowy, winni rozumieć — częściowo już rozumieją, częściowo nie chcą jeszcze rozumieć — że Sokół jest organizacją pierwszej użyteczności społecznej, którą nie osłabiać, ale jak najsilniej popierać należy. Zatem w stolicy, w miastach wojewódzkich, w miastach większych i mniejszych, należy co żywo, na cały kraj, zaciągać sieć organizacji sokolej. Zwłaszcza na kresach, na zachodzie i na wschodzie, należy nieść życzliwą pomoc usiłowaniom władz sokolich pracujących dziś z wytężeniem. Usiłowania te idą, jak iść powinny, od środka ku granicom Polski, gdzie nie gasnąca a uparta praca organizacyjna, zawsze czujna i gotowa, ma stworzyć wał nieprzebyty dla wroga, już dziś obmyślającego, jakby zagrabić z powrotem krwią odkupioną ziemię przodków.

I tu przechodzę do kwestji, o której właściwie mówić chciałem t. j. do stosunku sokolstwa do obrony państwa.

Czyż można inaczej rozumieć sokolstwo, jak tylko, że jest kością z kości tych, co za Ojczyznę dawali swe życie i czyż komu trzeba tłómaczyć, że ono już w swej kolebce zapatrzyło się w uroczy obraz wolności i walki o nią, nim się niańczyło i żyło, dało ze siebie setki i tysiące ofiar, gdy nastała chwila walk wyzwoleńczych czy obronnych?

Więc zkąd te chwilowe — wierzymy, że chwilowe — dąsy, uprzedzenia, niedowierzania, zarzuty partyjnictwa i t. p.? Walki o orjentacje zjadły się wzajemnie jak te myszy, z których tylko ogony zostały. Coraz wyraźniej wyłania się przeświadczenie, że Sokół nie jest tylko „une quantité negligeable“, wartością, którą się pobłażliwie cierpi, ale że jest organizacją należącą do dorobku narodowego, która przydać się może — jak tego już dowiodła — i do tańca i do różańca, a w obec narodu ma może na polu wychowania jakieś skromne zasługi — a w obec państwa właściwą, jasno określoną rolę. Bo niema na całym obszarze ziem polskich gniazda sokolego, któreby w ciężkich chwilach potrzeb nie dało hasła i nie ruszyło gdy rozkaz zawoła. I trzeba aby znikły uprzedzenia, nieporozumienia czy niedomówienia.

Celem sokolstwa było, jest i pozostanie: harmonijne, pełne wychowanie człowieka a w szczególności Polaka pod względem fizycznym (w programie może zamało jeszcze w tej chwili uzupełnienia w kierunkach gier czy lekkiej atletyki). Ten cel i te metody są tak odwieczne, jak odwieczny jest sam człowiek, zaczynając od wzorów helleńskich aż do najnowszych prądów, kierunków i metod. Militaryzm jako taki nie jest naszem zadaniem. Że jednak sokół, człowiek fizycznie tęgi, wyrobiony, znający np. musztrę, obeznany z ćwiczeniami w terenie, zdolny do pokonania wszelkich przeszkód, będzie pierwszorzędnym materjałem na żołnierza, gotowym w każdej chwili do podjęcia trudów wojennych — to jest rzeczą jasną. Jeżeli jeszcze dodamy mu — a to mu właściwie dodajemy — naukę strzelania i obchodzenia się z bronią — to zdaje się, że przysparzamy narodowi gotowych obrońców a armji materjał ludzki zdatny nawet do bezpośredniego użycia.

Gdyby było inaczej bylibyśmy towarzystwem czysto wojskowem, na wzór istniejących w każdem państwie zrzeszeń weteranów, rezerwistów i t. p., na wzór np. związku strzeleckiego, który jedynie sam cel wojskowy ma na oku.

Otóż pragniemy, aby nas wyraźnie zrozumiano, że nie przestając być obrońcami ojczyzny, żywiąc gorącą dla niej miłość, która nam nakazuje gotowość do ofiar — pragniemy mimo to mieć na oku coś więcej, niż doraźne pogotowie, niż doraźne wymusztrowanie pospolite, bo pragniemy wyrobić w człowieku harmonję zdrowia, siły, wyćwiczenia, łącznie z obywatelskiem poczuciem karności i organizacji.

Dziś i na długo jeszcze, gdy położenie naszego kraju o otwartych granicach zmusza do czujności i pogotowia z bronią u nogi, — dajemy temu sokołowi jeszcze tę broń do boku, boć każdy z nas naprzód jest Polakiem i synem tej ziemi, a dopiero potem tem czy innem w życiu i społeczeństwie. I tu armja i tu państwo może na nas, jako na organizację, liczyć bez jakichkolwiek wątpliwości i zastrzeżeń.

Oto jest nasze hasło. Jesteśmy szczerzy i otwarci.

Nie ma więc powodu do obaw, do niedowierzeń, uprzedzeń. Nie konkurujemy z nikim, nie odmawiamy nikomu prawa do bytu i działalności — owszem garniemy się wraz z innymi do pracy państwowotwórczej i obronnej i stajemy do niej w jednym rzędzie bez uprzedzeń — a w pracy tej i w miłości Ojczyzny nie damy się, jak sądzimy, wyprzedzić nikomu.

Polska jest dziś tak wielka, przedstawia dziś tak bogaty i różnorodny teren pracy, że wszelkie jej kierunki i najdrobniejsze odcienie mogą się tak rozwijać, jak barwne tęcze.

Niech się krzewią organizacje skautowe czy sportowe, niech pracuje każdy w swej sferze działania, czy ludzie czy związki, każdy ma pole szerokie do działania i własną jasną linję. Ma ją też Sokół. Gdy potrzeba zajdzie ta rytmiczna linja helleńskiego piękna zmieni się w piorun Zeusa i będzie bronią w ręku wyćwiczonego gimnastyka. Bo wszakżeż te wszystkie gniazda nasze, zwłaszcza kresowe, to placówki polskości i ducha narodowego, jak tego dowiódł Śląsk i Poznańskie — to groźne i czujne straże, czy tam nad Wisłą i Odrą, czy tu nad Bugiem lub Wilją.

Sądzę, że tak rozumie to całe sokolstwo, sądzę, że tak wreszcie rozumie nas całe społeczeństwo.

A jeśli jeszcze to społeczeństwo i ci, co u steru rządów stoją, poprą nas serdecznie, szczerze i rozumnie, to spełnimy łatwo tę rolę, którą już od swego powstania wzięliśmy na swe barki, t. j. budować zdrowy, silny naród — a w razie potrzeby stanąć jak żywy szaniec na Kresach Rzeczypospolitej.

E. Kubalski.

Sprawy Związku.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dn. 2 maja 1922 r. Zatwierdzono wzór raportu i statystyki dla gniazd, okręgów. Zatwierdzono pismo ponaglające przewodnictwa dzielnic o danie odpowiedzi na okólnik w sprawie przysposobienia wojskowego.

Załatwienie sprawy przepustek dla 350 sokołów z Górnego Śląska na zlot do Zagłębia przekazano d-h Terechowi.

Zatwierdzono wniosek komisji gospodarczej o podwyższenie ceny czapek do 1200 mk.

Przyjęto do wiadomości zaproszenie związku sokolego w Ameryce na zlot w Baltimore i postanowiono odpowiedzieć, że wysłaniu zastępu ćwiczących stoi na przeszkodzie obecny stan walutowy.

Uchwalono poprzeć prośbę gniazda w Białej o subwencję z Minist. Zdr. Publ.

Na poświęcenie sztandaru w Radomiu delegowano imieniem Przewodnictwa d-ha Terecha.

Postanowiono uregulować stosunek między związkiem a dzieln. Górno-Śląską.

Sprawozdanie d-ha przewodniczącego Zw. Komisji gospodarczej oraz stan kasy i materjałów przyjęto do wiadomości.

Dnia 9 maja. Sprawę przydziału okręgu Łuckiego przekazano do załatwienia przewodnictwa dzielnicy Mazowieckiej w porozumieniu z dziel. Małopolską.

W sprawie gniazda w Karwinie na Śląsku (obecnie w republice Czechosłowackiej, uchwalono odnieść się do d-ha Brzeheza w Zagłębiu Krakowskiem z żądaniem by podał przewodnictwu fakty dotyczące tego gniazda.

Uchwalono wysłać memorjał do Zjednoczenia Polskich Stowarzyszeń w Rzeczypospolitej, z przedstawieniem rozwoju sokolstwa w Polsce.

Sprawozdanie d-ha Biegi z lustracji i zgromadzenia w okręgu w Bydgoszczy przyjęto do wiadomości.

Sprawozdanie ze zlotu okręgowego w Radomiu złożone przez d-ha Terehs przyjęto do wiadomości:

Dnia 16 maja. Sprawozdanie d-ha Biegi z konferencji w Krakowie z naczelnikiem związku dh. Rucińskim w przedmiocie kursu, zawodów i innych spraw przyjęto do wiadomości.

Omówiono i zatwierdzono koszta urządzenia kursu związkowego w Żywcu w lipcu i sierpniu b. r. i przyjęto propozycję gniazda w Żywcu, aby tam urządzić kurs związkowy.

Bilans próbny związkowej komisji gospodarczej przyjęto do wiadomości.

Dnia 26 i 27 maja. Delegowano na zlot do Sosnowca w dn. 4 i 5 VI dh. Terecha, na zlot dzielnicowy do Lublina w dniach 4 i 5 VI dh. Maksysia. Na ewentualne zaproszenie na uroczystości w czasie 4 i 5 VI w Warszawie upoważniono do reprezentowania przewodnictwa związku dh. Lisowskiego, Matuszewskiego i Wadowskiego.

Uchwalono wprowadzić odznaki z oznaczeniem miejscowości gniazda. Dzielnicy Wielkopolskiej zezwolono używać dodychczasowej odznaki aż do przygotowania nowego wzoru.

Ministerjum Spraw Wojskowych uchwalono wysłać żądane statuty i druki dotyczące organizacji.

Na podstawie referatu d-ha Biegi po pobycie we Lwowie polecono zw. Komisji gospodarczej wypłacić przewodnictwu dzielnicy Małopolskiej kwotę 75,000 Mk na rachunek urządzić się mających zawodów związkowych we Lwowie.

Zatwierdzono wskazówki dotyczące sporządzenia raportów i statystyki gniazdowej i uchwalono wydrukować 10,000 sztuk.

Zamówienie Złotej Księgi Sokolstwa powierzono druhowi Terechowi.

Uchwalono odnieść się do zarządu Sokoła-Macierzy we Lwowie o przedstawienie z posród nieżyjących tych zasłużonych dla

sokoła — członków, którzy mają być wpisani do Złotej Księgi sokolstwa jako pierwsi.

Ustalono cenę regulaminu musztry: za egzemplarz pojedyńczy 160 Mk (z przesyłką), dla towarzystw, okręgów i dzielnic przy ilości conajmniej 10 egz. cenę 150 Mk za egzemplarz.

Uchwalono wprowadzić odznaki dla członków zarządu Okręgu, dzielnicy i związku.

Dnia 30 maja. Postanowiono zakupić 100 nagród dla zawodników związkowych.

Zdecydowano wysłać okólnik do okręgów o przydzielanie młodzieży na kursy gimnastyczno-wojskowe urządzane przez komendy okręgów korpusów.

Tow. gimn. Sokół w Knihinie-Kolonji odpowiedziano w sprawie uzyskania pożyczki w Minist. Spraw Wojskowych na budowę gmachu.

Program zlotu jubileuszowego we Lwowie.

23 czerwca. 1) Związkowe zawody sokolstwa na boisku „Pogoni" (za rogatką Stryjską) od godz. 6-tej rano;

2) przyjazd uczestników zlotu i zakwaterowanie ich;

3) uroczysty wieczór powitalny w wielkiej sali Sokoła-Macierzy o godz. 8-ej wieczorem.

24 czerwca. 1) Od godziny 6-tej rano próby ćwiczeń na boisku Sokoła-Macierzy;

2) o godz. 9-tej rano uroczyste nabożeństwo w katedrze. Wszyscy wolni od służby uczestnicy zlotu biorą udział w nabożeństwie;

3) o godz. 11-tej rano otwarcie „Wystawy Pamiątek Sokolich" w salach zarządu dzielnicy Małopolskiej, Sokoła II p;

4) o godz. 4-tej popoł. na boisku Sokoła-Macierzy ćwiczenia publiczne:

I. ćwiczenia wspólne młodzieży żeńskiej — gry i zabawy;
II. ćwiczenia odrębne okręgów — gości (dzielnice: Krakowska, Mazowiecka, Wielkopolska i Górnośląska;
III. ćwiczenia Sokolic — (wspólna lekcja systemu Linga z pląsem, w takt muzyki;
IV. wspólne ćwiczenia Sokołów;
V. match piłki nożnej rozegranej między drużynami reprezentacyjnemi o pierwsreństwo sokole;

5) o godz. 7.30 wiecz. przedstawienie w teatrze miejskim na cześć uczestników zlotu;

6) o godz. 8-ej zebranie towarzyskie w Sokole-Macierzy.

25 czerwca. 1) od godz. 6-tej rano, próba ćwiczeń na boisku Sokoła-Macierzy;

2) o godz. 8.45 rano zbiórka wolnych od służby uczestników zlotu w Rynku (strona zachodnia na przeciw strażnicy pożarnej) czołem do ul. Halickiej i pochód na cmentarz Łyczakowski, celem oddania hołdu mogiłom poległych obrońców Lwowa;

nabożeństwo na cmentarzu obrońców Lwowa — biorą udział delegacje sokolstwa z wieńcami i pluton honorowy;

3) o godz. 11-tej zbiórka wszystkich uczestników zlotu na boisku Sokoła-Macierzy i pochód uroczysty;

4) o godz. 1-szej odsłonięcie Krzyża Obrony Lwowa na gmachu Sok.-Macierzy i udekorowanie sztandaru Sokoła-Macierzy;

5) o godz. 4-tej popoł. ćwiczenia publiczne:

I. ćwiczenia wspólne młodzieży męskiej;
II. ćwiczenia okręgów, gości i zwycięskich drużyn zawodniczych;
III. ćwiczenia sokolic — wspólna lekcja syst. Linga z pląsem w takt muzyki;
IV. wspólne ćwiczenia sokołów;
V. ogłoszenie wyników zawodów;
VI. rozgrywki końcowe palanta i piłki koszykowej; raut pożegnalny w Ratuszu i zabawy w Sokole-Macierzy i w Sokole II.

Przygotowanie do biegu.

Należyte przygotowanie swego ciała przy pomocy t. zw. gimnastyki wychowawczej nie wymaga osobnego przygotowania się do szczegółowych ćwiczeń czy to sportowych czy praktycznych. Jednak ułatwiają sobie szybsze opanowanie ruchów związanych z ćwiczeniami tego rodzaju, niektórzy gimnastycy, przez ćwiczenie osobne w tych ruchach. Niewątpliwie pomaga to ćwiczenie do opanowania tej zręczności w wykonaniu, którą stylem nazywamy, a która ułatwia przeprowadzenie ćwiczenia zaoszczędzając niepotrzebne wysiłki.

Dlatego podajemy materjał do tego szczegółowego w ćwiczania się wstępnego do biegu powołując się na ogólne uwagi o biegu w „Przeglądzie" z r. 1921 Nr 3. Materjał ten można zużytkować rozmieszczając go w odpowiednich miejscach zwykłej lekcji, lub tworząc z niego ćwiczenia wstępne przed ćwiczeniem lekkoatletycznem.

Ramiona. Od ruchu ramion zależy bardzo styl. Przypomina się, że ruch (zamach) musi się odbywać dokładnie w płaszczyźnie prostopadłej i że ramiona w łokciu winny być prawie pod kątem prostym ugiętę, dłonie w pięści zwinięte.

Post. pierwotna rozkroczna:

1. Zamach w przód lewą (zgiętą), prawą wstecz wyprostowaną.
2. „ „ „ prawą „ lewą „ „

3. 1 i 2, zmiennie a płynnie (staw barkowy nie napięty).
4. Ruch jak 3, lecz oba ramiona zgięte. Ramiona lekko przesuwać w kierunku ruchu; ćwiczenie często i długo robić.

5. *Nogi.* Chód w miejscu (kolana wysoko podnosić — prawie dotykając piersi, nie wychylać w bok! tułów lekko pochylony).
6. Chód w miejscu na palcach i podnoszenie kolan jak w 5.
7. W postawie na jednej nodze ramiona w pion, zamachy drugą nogą w przód wysokie, wstecz (lekko noga zgięta).

Ramiona i nogi. Jak 6 łącznie z 1 i 2.

8. Pochód na stopie i palcach jak 5 i 6 i sposobem zwykłym.
9. Jak 8 łącznie z 1 i 2.
10. Bieg trwały na stopie, kolana lekko podnosić i stopniowo krok przydłużać — jednak nie skakać, noga w tyle lekko zgięta (nie zadzierać pięt).
11. Taki bieg na stopach — kolana silnie zginać — od 10 i 11 odpoczynek chodząc.
12. Jak 11, krok krótki a szybki i przyśpieszany, ramionami ruch zgodny w tempie.

Wszystkie te ćwiczenia można robić w sali w razie konieczności.

Do tego dodać można następnie ćwiczenia w starcie odpowiednio rozłożone stosownie do sposobu wykonywania startu, czy płasko, czy stojąc i t. p. aż do wyskoku. Osobno przerabiać wyskok z biegiem np. 10 mtr. Wyskok zawsze na znak w celu opanowania nerwów.

* * *

Z biegiem stoi w pewnym stosunku skok w dal z rozbiegiem, gdyż jest on zakończeniem wytężonego biegu na bardzo krótką odległość. Wstępnem niejako ćwiczeniem mogą też być wszelkie biegi i zabawy bieżne. Przy rozbiegu pamiętać należy, by go kończyć zawsze trzema silnemi krokami tak, by szybkości jednak nie osłabiać ani tempa nie zmieniać. Owszem szybkość winna być zwiększona.

Materjał do ćwiczeń jest następujący:

1. Ramiona lekko zgięte w łokciu przenieść wstecz, tułów lekko nachylając w przód.
2. Zamach ramionami (ciągle zgiętemi) w przód w skos (ponad poziom a nie w pion w skos).
3. Jak 1 i 2 z poskokiem w miejscu (do postawy na palcach, krzyże zgięte, tułów pochylony — jako ćwiczenie doskoku).
4. Jak 1, łącznie i kuczka (stopy nie koniecznie spojone)— do postawy, powtórzyć
5. Jak 4 łącznie z 2 (z przysiadem — do postawy — powtórzyć).
6. Jak 3 z silnem ugięciem kolan ku piersiom — postawa — powtórzyć.
7. Jak 6 do kuczki do kuczki — postawa — powtórzyć.

8. Jak 7 z kuczki skok naprzód do postawy (pr.—l.) naprzemian; w kuczce ramiona wstecz — w skoku naprzód zamach r. ku przodowi.

9. Jak 8 i skok do kuczki.

10. Jak 9 kilka skoków do kuczki i z kuczki do postawy.

Materjał w pleść można w lekcję zwykłą. Rozwinąć go można w lekcję osobną dodając rozbieg, kończąc rozbieg odbiciem, skokiem i doskokiem. Zanalizować można dalej odbicie i postawy w locie. Przy rozbiegu oznaczyć zawsze należy punkt odbicia a zaczynać rozbieg tą nogą, która się ma odbić.

A. W.

Z życia dzielnic.

Dzielnica Pomorska. Rada okręgu toruńskiego zbierała się w ostatnich miesiącach w dn. 5 marca r b. w Lidzbarku oraz w dniu 14 maja w Nowem Mieście. Na posiedzeniach tych załatwiono cały szereg bieżących spraw administracyjnych, wiążących się z ożywieniem i uporządkowaniem ruchu sokolego w okręgu, zaś między innemi przyjęto do związku nowopowstałe gniazdo w Złotowie pow. lubawskiego, oraz uchwalono podzielić okrąg IV na dwa okręgi: V z siedzibą w Toruniu tudzież VI z siedzibą w Lubawie. Pierwszy obejmuje gniazda: Toruń, Podgórz, Chełmża, Złotów, Kowalewo, Wąbrzeźno, Golub, Król, Nowawieś i Młyniec, drugi — gniazda: Lubawa, Nowe Miasto, Działdowo, Lidzbark, Iłowo i Brodnica. Do zarządu nowego okręgu powołano: na prezesa — d-ha Wolskiego z Lubawy, na zastępcę — d-ha Kordusiaka z Nowego Miasta, na sekretarza — d-ha Satkiego, na skarbnika— d-ha Jaruszewskiego, na naczelnika — d-ha Ciesińskiego, tudzież d-hów Nowaczyka i Szwabko.

Gniazdo w Pucku założone w roku ubiegłym, daje dowody wielkiej ruchliwości. Przez tak niedługi czas swego istnienia zdobyło sobie bardzo poważne stanowisko w szeregu stowarzyszeń społecznych na Pomorzu. Oprócz ćwiczeń gimnastycznych Sokół pucki rozwija dużą działalność w kierunku oświatowym i towarzyskim, urządzając często pokazy gimnastyczne, przedstawienia dramatyczne, zebrania towarzyskie i t p.

Godnym zaznaczenia jest zapał druhów i druhen do zdobycia własnego boiska. Gniazdo posiada teren, a ponieważ nie ma funduszów na urządzenie na nim boiska, przeto druhowie i druhny pracują sami, na ochotnika, przy robotach ziemnych. Ochotników jest wielu, tak iż można z nich było zestawić trzy oddziały, z których każdy kolejno przez dwa dni w tygodniu, pracuje. Nie wątpimy, że przy tak rozumianej idei sokolej, boisko własne prędko powstanie. Prezesem gniazda puckiego jest dr Zieleziński, naczelnikiem — rotmistrz Kamiński.

Gniazdo w Jabłonowie. Smutny fakt miał miejsce w Jabłonowie. Oto prezes Sokoła, miejscowy kupiec, p. Haberski, optował

na rzecz Niemiec. Gdy Sokół dowiedział się o tak haniebnym czynie swego prezesa, zmuszono go do złożenia mandatu i wykluczono z Sokoła. Zdaje nam się jednak, że wybór p. Haberskiego na prezesa Sokóła, był w swoim czasie dość nieopatrznie dokonanym Czyn p. H. dowodzi, że nie musiał on nigdy być dobrym polakiem a przecież, powierzając komukolwiek wysoki mandat prezesa, powinniśmy dobrze znać człowieka tak ze strony moralnej, jak narodowej.

Dzielnica Krakowska *okręg Żywiec.* W dniu 28 maja b. r. odbył się w Bielsku zlot sokołów I okr. Krakowskiego i VI okr. Żywieckiego.

Zarządy okręgów wybrały Bielsko jako miejsce zlotu w b. r. dlatego, — aby dokończyć niejako zlot sokołów do Bielska w roku 1914 zwołany. Wówczas niemcy nie wpuścili nas na teren tego miasta, uważając ziemię śląską za kraj rdzennie niemiecki, na którym nie dopuścili do demonstracji naleciałych narodowości. Posypał się wówczas grad kamieni na karne drużyny sokole, padły nawet strzały broni palnej, — aż wreszcie kompanja żandarmerji austrjackiej z najeżonymi bagnetami zamknęła drogę sokołom do miasta Bielska, a miasto całe udekorowane chorągwiami żółto-czarnemi święciło tryumf zwycięstwa.

Obecny zlot w dniu 28 maja wskazał obywatelom niemcom w Bielsku, że w r. 1914 szliśmy na własną ziemię polską — i że oni byli tam tylko chwilowymi gospodarzami.

W sobotę, w dniu 27 maja zjeżdżały się do Bielska oddziały sokołów, sokolic i młodzieży sokolej, które zakwaterowano w szkołach powszechnych i na strzelnicy. W dniu tym odbył się w Białej w hotelu pod „Czarnym Orłem“ raut powitalny, na którym przy dźwiękach muzyki 3-go pułku ułanów podhalańskich, oraz przy produkcjach miejscowego chóru mieszanego, przyjezdni i miejscowi goście spędzili przyjemnie czas do godz. 1-szej w nocy, poczem na pozkaz naczelnika dzielnicy d-ha Hamburgera wszyscy sokoli i sokolice udali się na wypoczynek.

W dniu 28 maja o godz. 6-ej rozpoczęły się próby ćwiczeń złotowych. Tu zauważyć należy, że przychodzimy powoli do siebie, gdyż próby odbywały się składnie -- poszczególne oddziały przychodziły na boisko w oznaczonym czasie, w należytym porządku.

Po próbach odbył się uroczysty pochód na mszę polową na rynek w Bielsku. Pochod był nad wyraz imponujący — a wzięło w nim udział z górą 10000 osób, t. j. sokołów, sokolic, młodzieży sokolej i szkolnej, straży pożarnej i wiele korporacyj z okolicznych wsi i miast.

Na rynku ustawiono uczestników pochodu do wysłuchania mszy świętej poczem, ks. Wądolny w swem uroczystem i nadwyraz patrjotycznem kazaniu, przypomniał obywatelstwu, co się tu działo za czasów zaborczych i stwierdził, że ziemia na której stoimy, to ziemia Piastowska Po krótkiem przemówieniu d-ha Kubalskiego prezesa dzielnicy krakowskiej, oraz po krótkiem powitaniu i przemówieniu przedstawiciela rady miasta Bielska, wyruszył dalej pochód uroczysty z rynku na na ulicę Kolejową, gdzie odbyła

się defilada przed reprezentacją sokoła, miasta i wojskowości, poczem pod strzelnicą rozwiązano pochód.

Po południu odbyły się popisy gimnastyczne t. j. ćwiczenia wolne druhów — do których stanęło 386 d-hów, ćwicz. młodzieży sokolej (chłopców 240 — dziewcząt 280), ćwicz. serpentynami sokolic (około 300). wstążkami krakowianek, wreszcie piramidy wspólne okręgu Krakowskiego Po ćwiczeniach wolnych wszyscy druhowie ustawili się do gier i zabaw, lub piramid i ćwiczeń na przyrządach. Widok to był wspaniały gdy około 400 osób podzielonych na grupki, różne uprawiało sporty, przyczem wspomnieć należy o dobrze wytrenowanych zastępach na drążku i poręczach. Wogóle wszystkie ćwiczenia wypadły dobrze, a najwięcej się podobały ćwiczenia wolne druhów.

Po ukończonych ćwiczeniach drużyny poszczególnych gniazd odeszły w porządku do pociągów.

Cały zlot odbył się w wielkim porządku, zachowanie się druhów było taktowne i wzorowe, to też nie wywołano najmniejszego nieporozumienia z ludnością niemiecką, która zresztą w znacznej liczbie wyruszyła zwyczajem niemieckim na wycieczki zamiejskie, w tym dniu gromadniejsze jak zwykle. Ci, co zostali, a są do dziś czarno-żółto, czy czarno-biało-czerwono patrjotami, zasłonili szczelnie okna, aby się nie drażnić smutnym a nienawistnym widokiem. Boisko pod ćwiczenia odnajął miejscowy Turn-Verein

Ze zlotu w Bielsku odnieśliśmy wielki sukces moralny i mamy nadzieję, że zlot ten przyczyni się do szybkiego uzdrowienia stosunków obywatelskich w tem mieście.

Dzielnica Mazowiecka. Zebranie Zarządu odbyło się w końcu marca r. b. przy licznym udziale przedstawicieli okręgów, w osobach prezesów lub ich zastępców, oraz kierowników ćwiczeń. (naczelników).

Na zebraniu tem przedewszystkiem złożono sprawozdania z działalności okręgów i poszczególnych gniazd, tak pod względem stanu organizacji, jak i technicznym i finansowym. Tu zaznaczyć należy, że organizacja „Sokoła" w naszej dzielnicy po złocie lipcowym rozwinęła się znacznie: powstają nowe gniazda, oraz wznawiają swą czynność dawniejsze, będące już jakby w uśpieniu. Na dobre wznowiło swą działalność gniazdo w Włocławku, to też wprowadzono tam nowy okrąg, z możnością rozszerzania organizacji sokolich na powiaty: włocławski, nieszawski i lipnowski. Bardzo dobrze rozwija się działalność „Sokoła" w Łucku, gdzie również utworzono nowy okręg Okręg białostocki zamierza roztoczyć swą działalność na bliższe i dalsze miasta na kresach, oraz sąsiednie w ziemi Suwalskiej i Łomżyńskiej. Nowo wybrany zarząd okręgu białostockiego bardzo energicznie krząta się nad postawieniem na mocnej stopie „Sokoła" w Grodnie, gdzie w tym celu urządził zlot okręgowy.

Ogólnie wszakże słyszeć się dały narzekania na brak kierowników technicznych, na brak boisk, sal ćwiczebnych i przyrządów gimnastycznych.

Przy uchwalaniu budżetu dochodów i wydatków Zarządu Dzielnic na rok bieżący przedewszystkiem podniesiono wysokość składek od każdego poszczególnego członka do 25 marek.

Zarząd Dzielnicy gorąco wezwał okręgi do wybrania kandydatów na kurs Związk., tak niezbędny dla rozwoju organizcji sokolej.

Na powyższem zebraniu zastanawiano się także nad sprawą stosunku „Sokoła" do władz wojskowych, również nad obowiązkiem w sokolstwie o powszechnym braniu udziału w ćwiczeniach wynikających z programu i dyskutowano wiele nad licznym udziałem naszych druhów i druhen w zlocie dzielnicowym, jaki ma się odbyć w dn. 4 i 5 czerwca w Lublinie, oraz apelowano do przedstawicieli okręgów, aby postarali się nadać temu zlotowi charakter prawdziwej uroczystości sokolej.

Na wyróżnienie zasługuje zlot sokoli w Radomiu, urządzony pod nazwą „Dzień Sokoła" w dniu 7 i 8 maja. Uroczystość ta udała się pod każdym względem wspaniale. Oprócz ćwiczeń odbyła się uroczystość poświęcenia sztandaru gniazda radomskiego. Udział druhów i druhen był bardzo liczny; z Warszawy przybyło na tę uroczystość sto kilkanaście osób.

R.

Zdarzenia bieżące.

Ś. p. Aleksander Skarbek. Dla kogoż ze sokołów z b. Galicji nieznane to nazwisko? Związane ono tak nieoddzielnie z dobą przedwojenną i z pierwszemi miesiącami wielkiej wojny, że wszyscy druhowie, którzy w tym okresie czasu brali czynny udział we wszystkich pracach sokolstwa, spotkać się z niem musieli.

Był założycielem i prezesem Sokoła w Rudkach, niedlatego, że będąc właścicielem majątku w tym powiecie, był jego marszałkiem, ale dlatego, że czynnie przykładał rękę do wszystkich usiłowań patrjotycznych, które skupiały i podnosiły siłę żywiołu polskiego. Dawał na cele ogólne dużo i na sokoła w Rudkach nie dlatego, że posiadał majątek i nim jako środkiem chciał zdobywać dla siebie przychylność ludzką, ale dlatego, że uważał majątek swój za środek walki o niepodległośc Polski. Stał na czele akcji wojskowej t. zw. sekcji wschodniej N. K. N. i przyczynił się głównie do rozwiązania t, zw legjonu wschodniego, w którym sokoli stanowili przynajmniej 50 % nie dlatego, że miał powierzone jakieś zadanie stronnicze do spełnienia, lecz dlatego, iż wierzył głęboko, że tylko temi drogami idzie się do niepodległości

Są to wszystko nie frazesy retoryczne, dla wspomnienia pośmiertnego potrzebne, lecz określenia treści duszy Zmarłege wyrażające, treść duszy, która wierzyła wbrew wszelkim rozumowaniom ówczesnym, że Polska z wielkiej wojny powstanie nie jako ułomek jakiś ziem polskich, ale jako państwo mające wszystkie warunki życia. Warunek jeden stawiał Skarbek: nie wiązać się z Austrją. Warunek dla tych, co Austrję znali i z historji i z praktyki życiowej, zupełnie zrozumiały.

Jako człowiek był uosobieniem tych wszystkich zalet i cnót, które pragniemy, aby były wyrażone przez całe sokolstwo. Dlatego ci sokoli, co go znali dobrze, uważali go za sokoła dobrego. A że był druhem serdecznym okazał to tym sokołom, z którymi był razem we wrześniu i październiku r 1914.

Oni wszyscy stawiać Go będą za wzór i przechowają pamięć serdeczną o Nim, aż do kresu, który On niestety już minął.

St. B.

Komitet olimpijski francuski ma dużo kłopotu w parlamencie francuskim z uzyskaniem potrzebnych funduszy. Preliminarz pierwotny zniżony do 15 miljonów, redukują w parlamencie do 11 mil. a jeszcze rości sobie miasto Lion, które wydało na ten cel 3 mil., pretensje, by ten wydatek pokryć z sum przyznanych Komitetowi olimpijskiemu. Jest to wskazówka, że nie wsządzie na świecie rządy rzucają na cele sportowe sumy znaczne bez liczenia się, jak to głoszą nasze koła sportowe niezadowolone z tego, że biedny nasz skarb skąpy jest na cele sportowe. Trzeba szukać pomocy u społeczeństwa, bo z kasy skarbowej nie sztuka zyć

Statystyka związku sokolego czeskiego przedstawia się w liczbach wspaniale. Wyraża się ona liczbą ogólną 618,150 ludzi. W tej liczbie mieści się 368,888 członków a to mężczyzn 260,524 i kobiet 108,364, — 177,566 młodzieży (dzieci do lat 12 mniej więcej) i 81,696 młodzieży starszej. Na tę liczbę poważną posiadają 20,182 kierowników i kierowniczek gimnastycznych. Są to liczby bezsprzecznie imponujące zwłaszcza, jeżeli się uwzględni, że organizacja sokoła jest wyrazem pewnego tylko kierunku politycznego, który moglibyśmy nazwać demokratyczno-narodowym Obok tego istnieje organizacja „dielnickich spolków", odpowiednik dla naszych p. p. s. również silna i organizacja gimnastyczna komunistyczna — a obok tego organizacja katolicka „orły". Wszystkie są wzorowane tak organizacyjnie jak i programowo i metodycznie na „sokole". Przy ocenie liczb organizacji sokolej uwzględnić należy dalej liczne kluby sportowe i liczbę ludności czeskiej, jak niemniej tę okoliczność, iż sokolstwo wzmogło się w okresie niezawisłości t. j. w ciągu trzech lat w dwójnasob. Ma ono w 53 okręgach 3010 towarzystw wraz z oddziałami (nie będącemi samodzielnemi towarzystwami) i 20 % ćwiczących się.

Prezesem Unji francuskiej, która w czasie Zielonych świąt miała doroczny zjazd w Marsylji, wybrano po raz 26 zasłużonego około wychowania cielesnego dotychczasowego jej prezesa p. Cazalet'a.

Kronika sportowa.

Piłka nożna, najbardziej u nas rozpowszechniona gra, sportowo prowadzona, spotyka się ze zmiennem szczęściem z graczami różnych narodowości. Z Węgrami poszło reprezentacyjnej drużynie polskiej wcale źle Na swoim gruncie, w Krakowie, przegrali

w stosunku 0 punktów przeciw 3 zdobytym przez drugorzędną drużynę węgierską. Podniosiono w dziennikach warszawskich zarzut, że winę przegranej ponosi Kraków, który mając zarząd związku w swych rękach, wybrał drużynę złożoną wyłącznie prawie ze swych graczy. Argument z tego stale się powtarzający, że zarząd związku winien być przeniesiony do Warszawy.

Tymczasem prawie ta sama drużyna jedzie do Szwecji i odnosi, słabe zresztą, zwycięstwo (1 na 0) nad drużyną szwedzką— w drugiem spotkaniu przegrała. Wzmiakarze dziennikarscy otrębują wielki sukces, zapewniają jak zwykle, że teraz dopiero świat dowiedział się o Polsce I zapominają rzecz prosta, pochwalić krakowiaków, ale już nie powtarzają zdania, by zarząd związku przenieść do Warszawy Oj ci sportowcy sportujący wiersze w dziennikach.

W grze, jak w grze. Raz się wygrywa, raz przegrywa. Ale przegranej spodziewać się u nas należy jeszcze przez długie czasy częściej, jak wygranej. Bo do wygranej pewnej trzeba się przygotowywać przez długi czas i w pocie czoła. Zdaje się, że czas artystów, a sportowcy nasi chcą być artystami z bożej łaski, na których Pan Bóg zawsze łaskaw, — co genjalnie zabłysnąć mogą choć na krótką chwilę, minął na zawsze i powiedzieć sobie trzeba, że niema kołaczy, bez ciężkiej pracy.

Dlatego to zdaje się lekka atletyka, która wymaga bardzo starannego i długotrwałego przygotowania, aby dojść do średnich wyników chociaż, niema w klubach sportowych polskich wielu chętnych. Jest to wskazówka najlepsza dla nas, że ten rodzaj ćwiczenia, powinien być w szerokim zakresie prowadzony i uprawiany. Daje on zastosowanie praktyczne, co nie jest bez wielkiego znaczenia w sokolstwie. A im więcej uczestników do tych ćwiczeń zachęcimy, tem większa nadzieja, że znajdą się między nami szczególniej obdarzeni do szczegółowych ćwiczeń. Z tych powodów dajemy często wyniki różnych zawodów, aby dawać miarę do czego się dochodzi ćwiczeniem i jakie miary minimalne sobie wytyczać musimy.

„Sparta“ czeska uzyskała na częściowych zawodach wewnętrznych następujące miary: bieg 100 mtr, 11·8" (trudno zejść niżej niżej 11 sekund — dlatego czas 12 sekund uważać należy na wcale dobry); bieg 8000 mtr. 28'27" (nowy czeski rekord); rozstawny 4×800 mtr. 9'1.4" (również nowy czeski rekord); 651 cm.

W korpusie warszawskim zorganizowano zawody w marszu z obciążeniem na przestrzeni 23 km. Pierwszy (kpt. Wanicki) przyszedł w 2 godz. 49'58". Zawody w marszu powinny być co roku we wszystkich okręgach przeprowadzane. Wzgląd na niszczenie obuwia i drożyznę jego naprawy, należy stanowczo odrzucić.

Jazda na kole tak gęsto dawniej w sokolstwie uprawiana, teraz doznała zaniechania. Warto ją ożywić i wszędzie tam, gdzie jest dosyć kół służących do celów praktycznych, należy ponownie ująć ją w karby systematycznego ćwiczenia i zoganizowanego współzawodnictwa.

Cykliści warszawscy zorganizowali wyścig okrężny na przestrzeni 85 km. przeprowadzony w trudnych warunkach (wiatr i deszcz). Z 20 zgłoszonych stanęło 10 a z tych czterech wycofało się w drodze. Pierwszy miał przybyć w 3 godz. (czasu ścisłego nigdzie nie podano), drugi w 1·5" po nim. Ostatni w 4 godz.

Bieg warszawski, zapoczątkowany przez pol. komitet olimpijski a przeprowadzony w wilję dużego wyścigu końskiego, w tym roku zmienił kierunek. Dotąd przebiegano około 4000 mtr. (odległości nigdy pewnie nie podają) od rotundy pod Belwederem licząc do mety na rynku Starego Miasta. W roku bieżącym miała przestrzeń wynosić dokładnie 4200 mtr. od zamku, gdzie startowano do mety w rotundzie belwederskiej. Zapowiadano bieg bardzo interesująco, gdyż mieli współzawodniczyć trzej najlepsi biegacze na dłuższe przestrzenie.

Jednak w naszym świecie sportowym niczego dotąd nie można ustalić, bo panuje tam artystyczny indywidualizm czyli najprostrza samowola czy swawola i dużo warszawskiej blagi.

Zatem przedewszystkiem zmieniono w ostatniej chwili przestrzeń skracając ją o 250 mtr. (czy ściśle wymierzono?) tak, że wszelkie porównania i oznaczenie postępu jest niemożliwe Następnie nie wiadomo z jakiego powodu nie stanęło dwu z tuzów (czy rzeczywiście zgłosili swój udział?)

Pierwszy przybył Ziffer z warszawskiej „Korony“ w 13'28". Nie można się dowiedzieć jaką przestrzeń w tym czasie przebiegł. W 10" po nim przybiegł z akad. kl. sport. Jucewicz.

Jeżeli poprzednie biegi wynosiły przestrzeń 4200 mtr., to osiągnięto czasy następujące: w 1920 r. (pierwszy bieg) 14'52$^{1}/_{5}$", w r. 1921 14'8$^{2}/_{5}$".

Kapitan Baran miał przebiedz tydzień przedtem w Krakowie 4240 mtr. w 14'21$^{3}/_{5}$".

Bieg ten warszawski mógłby być jednym z ładnych biegów polskich, gdyby go przeprowadzono ściśle po sportowemu. Sposób przeprowadzenia ściśle warszawski odejmuje właściwe wartości.

Wiedeń stał zawsze dosyć wysoko pod względem gimnastycznym i lekkoatletycznym. Wojna i upadek miasta po wojnie nie osłabił jednak sił i ochoty sportowców wiedeńskich. Niedawne zawody lekkoatletyczne przeprowadzone przy licznym udziale zwodników dały wyniki bardzo dobre. I tak:

Biegi: 100 mtr. 11·1", 200 mtr. 22·8", 400 mtr. 52·3", 800 mtr. 2'4·8", 1500 mtr. 4'17·2", 3000 mtr. 9'17·4", rozstawny olimpijski (800+400+200+100 mtr.) 3'47·2", (lwowscy „czarni“ 3'49·2" w tym roku), z płotkami 15·8" (czas bardzo dobry!), 200 mtr. dla pań 28·9".

Skoki: w wyż z rozb. 180 cm., w dal z rozb. 692 cm., o tyczce 319 cm. — z miejsca w wyż 144 cm., w dal 318 cm.

Rzuty: dyskiem 34·72 mtr., oszczepem 54·61 mtr., — dyskiem dla pań 20·30 mtr. Wyniki te stwierdzają jeszcze raz, że miara ludzkiej siły mięśniowej ma już prawie ustalone granice, że rekordy t. zw. światowe są wykładnikiem siły tych jednostek jedynie,

które je wykonały i że średnią granicę można już ustanowić. To ostatnie jest da nas dużej wagi, ze względu na cel do którego dążymy: masa wszechstronnie w granicach średnich wykształcona.

Pisma i książki.

„Rozkazy i objaśnienia do musztry zwartej“. nakładem dzielnicy Małopolskiej. Książeczka obejmuje tę cześć musztry zwartej wyjętej z regulaminów wojskowych, która potrzebna jest do tworzenia różnych formacji oddziałów sokolich przy występach jak nie mniej do przeprowadzania ćwiczeń w terenie. Musztra ta stanowi obecnie „ćwiczenia rzędzowe“ w lekcjach gimnastycznych. Tym sposobem czyni się ze składnika koniecznego godziny gimnastycznej pierwiastek użyteczny w przysposobieniu wojskowem Do musztry wojskowej dodano te elementy, które potrzebne są do przeprowadzenia ćwiczeń na sali czy boisku nie psując jednak celu ni istoty musztry wojskowej. Regulamin o „pozdrawianiu“, sposób noszenia sztandarów i zachowania się zwartych oddziałów w czasie modlitwy, uzupełniają książeczkę Na składzie ma ją Przewodn. Związku w Warszawie, Szpitalna 8.

„Zarys anatomji, fizjologji i higjeny“ — prof. dr Noll, opracowała dr Wojno Zofja. Wydawnictwo Arcta w Warszawie. Wśród zupełnego braku podręczników z tego zakresu, które pomóc mają naszym kierownikom gimnastyki do opanowania podstawowej części teoretycznych wiadomości, książka ta może z pożytkiem zaspokoić potrzebę. Nie jest przeładowana zbędnemi dla celu naszego szczegółami i jakkolwiek nie jest zestawiona ściśle z uwzględnieniem potrzeb nauczycieli gimnastyki, daje zwięźle i jasno wszystko to, co każdemu człowiekowi o budowie i życiu ciała ludzkiego wiedzieć należy Autor sam w przedmowie mówi: „powinniśmy wiedzieć jak przygotowywać ciało i jak je wprawiać należy, co czynić a czego unikać należy, aby w normalnym stanie utrzymać siły cielesne i duchowe“. W myśl tego zdania daje w swej książce bardzo dużo wskazówek higjenicznych A że wierzy, iż „dla szczęścia życia potrzebne jest zdrowie i do usług woli wprawione ciało“, daje dużo wskazówek, jak unikać wszystkiego tego, co ciału ujmuje sprawności życiowej. Chociaż zatem książka ta nie daje wskazówek bezpośrednich jak pracować nad ulepszeniem czy poprawą kośćca, mięśni i t. p., jednak z dużym pożytkiem może być przeczytana przez każdego nauczyciela gimnastyka i w bibljoteczkach sokolich zabraknąć jej nie powinno.

„Hygjena sportu“, wydanie drugie pod redakcją dr. T. Herynga i dr. W Osmolskiego, wydawnictwo M. Arcta w Warszawie. Jest to zbiór artykułów ujmujących pogląd na wartość ćwiczeń t. zw. sportowych ze stanowiska zdrowotnego a nie ściśle sportowego, zatem na wartość tych ćwiczeń wychowawczą. Z tego powodu książka ta jest i dla nas bardzo pożyteczna. Wartość jej ogólną podnosi duży artykuł nieżyjącego już prof. uniw. lwowskiego dra Nusbauma o fizjologji pracy mięśniowej. Podzielony na dwie części, objaśnia w sposób nadzwyczaj przystępny w pierwszej części istotę procesu odbywającego się w mięśniu w czasie ich pracy jak niemniej istotę samej pracy, zaś w drugiej części następstwa nadmiernej lub niewłaściwej pracy, zatem daje obraz znużenia i jego powody. A jest to sprawą pierwszorzędnego znaczenia dla pracy gimnastycznej wychowawczej.

Szereg artykułów dra Herynga omawia w sposób wyczerpujący a przystępny hygjenę sportu, która prócz tego jest uwzględniana i przy omawianiu poszczególnych gałęzi sportu a dr Osmólski daje wskazówki hygjeniczne w okresie zaprawy i rady jak sobie pomagać w razie nieszczęśliwych wypadków. Książka ta powinna się stać pomocą i doradczynią wszystkim tym, z naszych szeregów, którzy uprawiają lekką atletykę i chcą w niej postępywać a nie cofać się mimo usilnego ćwiczenia się.

Odpowiedzialny za Redakcję: Michał Terech. Redaguje Komitet.

Druk nstytutu Głuchoniem. I Ociemn. w Warszawie, pl. Trzech Krzyży 4-6.